

5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Profitez de moments collectifs d'échanges et d'interactivité autour de l'alimentation et de l'activité physique
- Faites rimer santé avec plaisir et convivialité
- Devenez un consommateur averti
- Utilisez les nouvelles technologies au service de votre santé
- Participez à des actions près de chez vous dans une ambiance conviviale



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Périgord Agenais
7 place du Général Leclerc - 24000 Périgueux

Tél : 05 53 02 68 76

E-mail : contact@asept-perigord-agenais.fr

ASEPT Périgord Agenais

@AseptPA



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les ateliers Nutri Activ'

Bien manger, bien bouger : un duo gagnant

www.christophecoll.com



Mieux manger et bien bouger

*Comprendre l'intérêt d'associer
de bonnes habitudes
alimentaires à une activité
physique régulière*

Un cycle de 6 ateliers

- 2 heures par semaine
- par petits groupes d'environ
12 personnes

Chaque participant s'engage à suivre
le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous,
découvrez notre programme
sur www.asept-perigord-agenais.fr



Les ateliers NutriActiv'

Atelier 1 : L'assiette de mes envies

Identifier ses propres pratiques et savoir
intégrer de l'activité physique dans son
quotidien.

Atelier 2 : Dans mon assiette, du bon et du beau

Connaître les repères nutritionnels et
mieux les appliquer au quotidien.

Atelier 3 : Assiette et activité, à l'unisson

Mesurer son propre niveau d'activité et
l'adapter à ses envies.

Atelier 4 : Plaisir et papilles

Rester à l'écoute de son corps et de ses
émotions.

Atelier 5 : Du panier à l'assiette

Savoir consommer selon les saisons,
maîtriser son budget et identifier les
différents modes de cuisson.

Atelier 6 : Etiquetage, hygiène, gaspillage...les bons réflexes

Limiter le gaspillage alimentaire,
décrypter les étiquettes et maîtriser
certains risques pour mieux
consommer.

Une méthode interactive qui conjugue
contenu scientifique, conseils pratiques et
convivialité.

Des outils numériques au service de cet
atelier : des conseils sur les applications,
les sites internet...

*Conçus de manière pédagogique,
ces ateliers sont animés de manière
interactive par des professionnels.*